

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan teori, hasil penelitian, dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal dan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai usulan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan.

6.1 Kesimpulan

- 1) Terapi *back massage* didapatkan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur hari ke VII dengan $p_{\text{value}} 0.000$ ($p < 0.05$) dan tingkat insomnia lansia hari ke VII dengan $p_{\text{value}} 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa *back massage* efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia lansia
- 2) Pengaruh *back massage* terhadap tanda – tanda vital (tekanan darah, nadi suhu, pernafasan) di dapatkan hasil pada kelompok intervensi setelah pemberian *back massage* selama VII hari didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, penurunan nadi, dan kenaikan suhu dengan $p_{\text{value}} = 0,000$. Berbeda dengan pernafasan menunjukkan nilai yang bervariasi, terdapat penurunan dan kenaikan nadi selama VII hari pengukuran. Hal ini menunjukkan bahwa *back massage* yang dilakukan selama 7 hari pada penelitian ini signifikan mempengaruhi penurunan tekanan darah dan nadi dan peningkatan suhu, tidak signifikan mempengaruhi pernafasan
- 3) Terdapat pengaruh simultan usia dan pemberian terapi *back massage* selama VII hari terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat insomnia lansia dengan probabilitas 0,000 ($p < 0.05$)
- 4) Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden yang mengalami gangguan tidur dan insomnia di Panti Werdha Budi Mulia I dan Panti Werdha Bina dengan gambaran sebagai berikut : pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebagian besar responden termasuk golongan usia 60 – 74 tahun sebanyak 45 (72,6 %), dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 59 responden (95,2 %), dan didominasi jenis kelamin wanita sebanyak 51 responden (82,3 %),
- 5) Karakteristik responden dan menjadi variabel perancu dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan tingkat pendidikan berdasarkan analisis univariat dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa ke dua variabel perancu tidak berkontribusi terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia kecuali usia berpengaruh terhadap insomnia tetapi tidak berkontribusi terhadap kualitas tidur

- 6) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tanda – tanda vital (tekanan darah, nadi suhu, pernafasan) pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pelayanan Keperawatan

- 1) Mempertimbangkan hasil penelitian sebagai rujukan dan acuan untuk merancang atau memodifikasi standar asuhan keperawatan pada pasien geriatri khususnya yang mengalami masalah tidur dan insomnia dalam intervensi keperawatan berupa program/ protokol terapi komplementer
- 2) Mempertimbangkan hasil penelitian sebagai program rujukan bagi perawat maupun *social worker* yang ada di panti maupun keluarga lansia untuk melakukan *back massage* sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia lansia
- 3) Melakukan program desiminasi hasil penelitian ini bagi masyarakat sehingga masyarakat dapat melakukan *back massage* mandiri pada keluarga khususnya lansia yang mengalami gangguan tidur dan insomnia

6.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

- 1) Mengintegrasikan terapi komplementer dan terapi non farmakologis dari berbagai hasil penelitian *back massage* yang telah terbukti menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur ke dalam rencana asuhan keperawatan
- 2) Mengadakan kerjasama antar kelompok profesi keperawatan untuk mengembangkan dan menerapkan hasil penelitian terapi *back massage* bagi klien khususnya lansia yang mengalami insomnia

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Dapat melibatkan variabel yang belum diteliti seperti nokturia, faktor lingkungan faktor psikologis dan gaya hidup.
- 3) Mengambil sample dari minimal 3 Panti Werdha dengan tipe yang sama untuk meminimalkan bias pada penelitian dan agar hasil penelitian dapat digeneralisasi
- 4) Mengembangkan penelitian dengan mengintegrasikan terapi *back massage* dengan kegiatan ibadah

DAFTAR PUSTAKA

- Administration on Aging U.S. Department of Health and Human Services. (2011). *A Profile Of Americans olders 2011*. www.aoa.gov/profile.pdf Diperoleh 12 Februari 2014
- Arber, Sarah, & Hislop. (2003) *Negotiating Sleep: Gender, Age and Social Relationships Amongst Couples*. www.esrc.ac.uk/my-esrc/grants/RES-000. Diperoleh 25 Agustus 2014
- Azizah, Lilik, Marifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* . Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pengembangan & Pembinaan Bahasa Kemdikbud. 2014. *Kegiatan Ibadah*. kbbi.web.id/ibadah. Diperoleh 26 April 2014
- Canadian Sleep Society. (2012). *Sleep in the Elderly When to Reassure, When to Intervene* www.canadiansleepsociety.ca/.../150-00Eng.pdf Diperoleh 12 Februari 2014
- CDC. (2014). *Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic*. www.cdc.gov/features/dssleep/ Diperoleh 12 Februari 2014
- CINAR, Sebnem, & ESER, İsmet. (2012). *Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home*. www.deu.edu.tr/UploadedFiles/.../cinar_2-7. Diperoleh 12 Februari 2014
- Current Nursing. (2013). *Virginia Henderson's Need Theory*. currentnursing.co Diperoleh 12 Februari 2014

Dilwar Hussain. 2010. *How Religion/Spirituality effects Health? - Reflections on possible mechanisms* existentialpsychology.org/journal/index. diperoleh 26 April 2014

Darmodjo, Boedhi. (2010). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta; Balai Penerbit FKUI

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Lansia*.
www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansi. diperoleh 12 Februari 2014

Dowson, Leslie, et all. (2008). *National. Sleep in Residential Care A Literature Review Funded by the Aged Care Branch of the Victorian Department of Human. Services* www.medwh.unimelb.edu.au/nari.../pdf.../Sleepin_Resi_
Diperoleh 14 Februari 2014

Ghaddafi, Muammar. (2013). *Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non Farmakologi*. portalgaruda.org/download_article.php? Diperoleh 12 Februari 2014

Groot, Wim,. & Henriëtte Maassen van den Brink,.(2006). *What does education do to our health?*. www.oecd.org/edu/...education/37425763.pdf diperoleh 27 Agustus 2014

Hastomo, Sutanto, Priyo & Sabri, Luknis. (2011). *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajagrafindo Perkasa

Hellström, Amanda. (2013). *Insomnia symptoms in elderly persons Assessment Associated Factors and Non-Pharmacological Nursing Interventions*.
oatd.org/oatd/record?record oatd.org/oatd/ Diperoleh 12 Februari 2014

Hoffman, Gloria, Wold. (2012). *Basic Geriatric Nursing*. St Louis Missouri: Elsevier

- Ilahi, Ahsan et all. (2012). *Massage: A Crutch for the Elderly Insomniacs*
www.stmjournals.com/.../index.php Diperoleh 12 Februari 2014
- Krishnan Preetha & Hawranik Pamela. 2007. *Diagnosis and Management of Geriatric Insomnia: A guide for Nurse Practitioners*. onlinelibrary.wiley.com
Vol 20 Issue 12 Diperoleh 12 Februari 2014
- Kozier, Barbara & Erb, Glenora. 2009. *Buku Ajar Praktik keperawatan Klinis Kozier Erb*. Jakarta: EGC
- Lewis et all. (2011) *Medical Surgical Nursing*. St Louis Missouri; Elsevier
- MacCune, Sangeeta. (2010). *Effect of Back Massage on Sleep among Post-Operative CABG and Valve Replacement Patients*. Diperoleh 12 Februari 2014
- Mardiyono & Praneed Songwathana. 2009. *Islamic Relaxation Outcomes: A Literature Review*. www.academia.edu/.../Islamic_Relaxation_Outco
Diperoleh 26 April 2014
- Murti, Bhisma. (2010). *Desain dan Ukuran Sampel Untuk penelitian Kuantitatif Kualitatif di Bidang kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mosbys, Elsevier,. 2009. *Nursing Videos Skill*. USA: Mosbys, Elsevier
- National Sleep Foundation. (2013). *Insomnia symptom, Treatmen & Remedies*.
www.sleepfoundation.org/.../sleep... Diperoleh 12 Februari 2014
- National Sleep Foundation. (2013). *Sleep-Wake Cycle: Its Physiology and Impact on Health* www.sleepfoundation.org/.../sleep Diperoleh 12 Februari 2014

- National Sleep Foundation. (2013). *How Much Sleep Do You Need Sleep*.
www.sleepfoundation.org/.../sleep Diperoleh 12 Februari 2014
- National Center for Biotechnology. (2006). *Sleep Physiology*.
www.ncbi.nlm.nih.gov Diperoleh 12 Februari 2014
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Reed, Jan, Clarke, Charlotte. (2012). *Nursing Older Adults*. Glasgow : Bell & Bell
- Roepke Susan K & Ancoli-Israel. (2008) *Sleep Disorders in The Elderly*.
icmr.nic.in/ijmr/2010/february/0220.pdf Diperoleh 12 Februari 2014
- R Watson. (2013). *Nursing Research in The 21st Century*.
www.thejhs.org/text.asp. Diperoleh 12 Februari 2014
- Shinde Mahadeo B, Anjum Shabana. 2014. *Effectiveness of Slow Back Massage on Quality of Sleep among ICU Patient's*. www.ijsr.net/archive Diperoleh Februari 2014 12
- SLHD DKI Jakarta. (2012). *Laporan SLHD DKI Jakarta 2012*. bplhd.jakarta.go.id/slhd2012/Docs/pdf/.../Buku Diperoleh 12 Februari 2014
- Sidiek, A,. (2012). Hubungan Tingkat pendidikan Ibu Dengan Kejadian Demam Berdarah. eprints.undip.ac.id/37276/1/Aboesina.S-G2A008002. Diperoleh 27 Agustus 2014
- Soliman Hanan & Mohamed Salwa 2013. *Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Post operative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Surgery*. www.iiste.org/Journals/index.php/JBAH/.../4627 .Diperoleh 26 April 2014

- Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama
- Susilo, Hary, Wilhelmus. (2012). *Statistika dan Aplikasi untuk penelitian Ilmu kesehatan*. Jakarta: Trans Info media
- Susilo, Hary, Wilhelmus & Limakrisna, Nandan. (2012). *Biostatistika Lanjut Aplikasi Dengan SPSS dan Lisrel Pada Ilmu keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Susilo, Hary, Wilhelmus. (2012). *Statistika dan Aplikasi untuk penelitian Ilmu kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Sutton, Deborah. (2001) *Insomnia and health problems in Canadians*.
psycnet.apa.org/psycinfo/2002-12714-002 diperoleh 25 Agustus 2014
- Tarokh, Leila. (2010). *Physiology of Normal Sleep in Adolescents*.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21302851 Diperoleh 12 Februari 2014
- United Nation. 2010. *Asia's Aging Population*.
unfpa.org/.../Older_Population... United Nations Population Diperoleh 12 Februari 2014
- University of Maryland Medical Centre. 2013. *Insomnia*.
<http://umm.edu/health/medical/condition/insomnia> Diperoleh 12 Februari 2014
- University of Maryland Medical Centre. 2013. *Relaxation technique*.
<http://umm.edu/health/medical> Diperoleh 12 Februari 2014

University of Pittsburgh . (2013). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Sleep Medicine www.sleep.pitt.edu/content.asp Diperoleh 12 Februari 2014

Wachholtz, Amy, B. & Pargamen, Kenneth, I. . 2004. *Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Outcomes Pain.* www2.southeaster.edu Diperoleh 26 April 201

WHO. 2013. *Definition of an older or elderly person.* www.who.int/.../ageingdefnolder/en/ Diperoleh 12 Februari 2014

Zailinawati, A. H, (2012). *Prevalence of Insomnia and its Impact on Daily Function* rom www.apfmj.com/content/11/1/9 Diperoleh 12 Februari 2014